

МБДОУ детский сад № 1 «Росинка» общеразвивающего вида с приоритетными направлениями интеллектуального, эстетического и физического развития воспитанников

**ПРОЕКТ:**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня дошкольников»**



Воспитатель МБДОУ детского сада №1:  
Скрипкина Татьяна Викторовна

**Здоровьесберегающие технологии – комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДОУ.**



**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.



## **Физкультминутки**

**проводим во время НОД, 2-4 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы дыхательной, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, в зависимости от вида НОД.**



## **Подвижные и спортивные игры**

**проводим ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.**





## Утренняя гимнастика

проводится ежедневно с предметами и без предметов, с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.



## **Гимнастика после дневного сна**

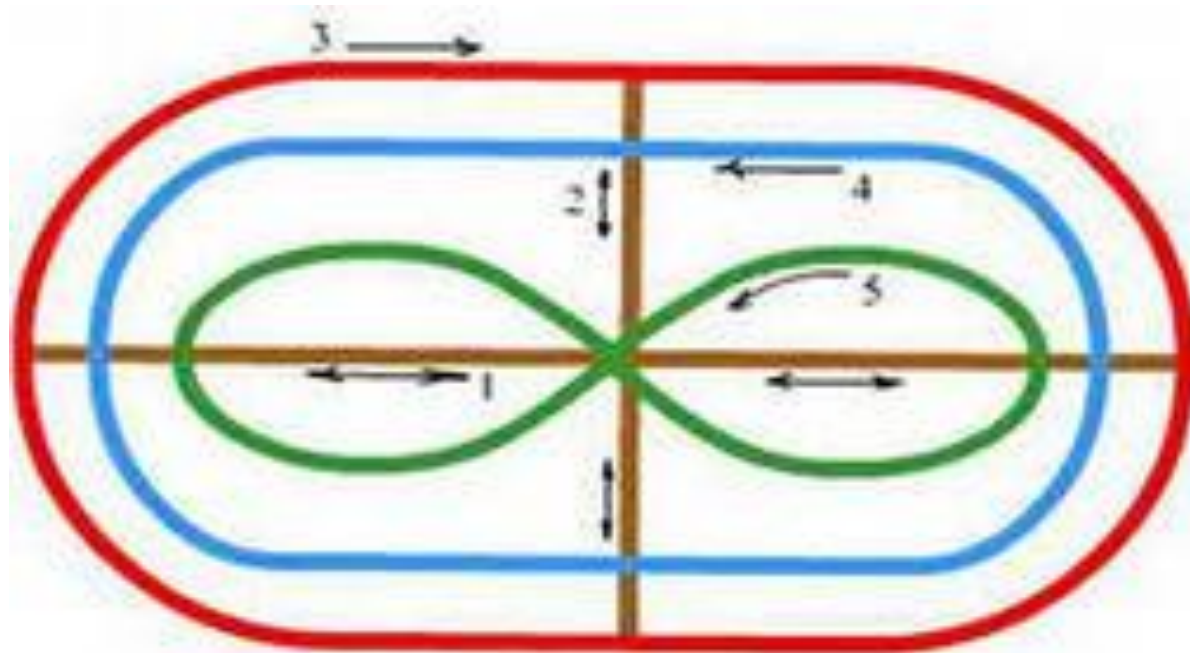
Проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей родителями были изготовлены ребристые дорожки. Дети с удовольствием ходят по ним до и после дневного сна. Дорожки массирует ступни ребёнка, укрепляют мышцы и связочный аппарат стопы.





## Гимнастика для глаз

проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.



**Самомассаж** – это массаж, выполняемый самим ребёнком . Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы в НОД. Самомассаж может включать простые и доступные детям весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения.

## Релаксация

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Для этой работы используем спокойную, классическую музыку, звуки природы.



**Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.**



